



かわらばん

No.128



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

検索

たみお 民生君のつぶやき

5月半ばから例年より2週間も早く梅雨入りした時季を過ぎ、いよいよ夏の到来ですね。熱中症対策としてこまめな水分補給、特にマスクをしている機会が多いので、注意して水分を摂ることに努めましょう。



熱中症対策

だっすい **かくれ脱水に注意!!**

- ① 手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げる
- ② すぐに離す
- ③ つまんだ跡が消えるまで3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性



手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げます。つまんだ跡が3秒以上残る時は、かくれ脱水の可能性があります。他には、最近のどが渇く、便が硬い、皮膚がかさかさして白い粉みたいなものが落ちるといった症状は注意が必要です。

ニコニコ食堂 開催します

7月24日(第4土曜日) 11:00~13:00

場所 橋北ニコニコ学童
 メニュー ●●●●●●●●
 参加費 小・中学生は無料
 (小学1・2年生は保護者同伴でお願いします)
 大人はコーヒー付き300円

持ち物 マスク・飲み物

注意事項

- ① 駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
 - ② 各自マスク着用(マスクしてない人は、参加できません)
 - ③ 密を避けるために入場制限する場合があります。
 - ④ 参加者名簿に記入、手指消毒お願いいたします。
- ※「ニコニコ食堂」は子ども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
 理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978
 協賛: 橋北地区民生委員児童委員協議会

♪夏休み特別開催♪

親子で「飾り巻き寿司」

夏休みの思い出に親子で飾り巻き寿司を作ってみませんか? 「花村明日香先生」の指導でどなたでも楽しく体験できますよ!

日時 7月31日(土) 10:00~12:00
 場所 ニコニコ茶屋(川原町)
 講師 花村明日香先生
 参加 先着申込み10組程度(20名)
 参加費 子ども無料(大人500円)



問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
 高井俊夫 ☎080-3640-7978

ワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種について不審な詐欺電話なども起きているようです。経験がない不安な心理につけ込む詐欺になります。心配なことがあるようでしたら、以下の電話で相談ください。

※接種の手続き等に関する一般的な質問や相談、お問合せ、集団接種の予約は、
 四日市市 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
 ☎059-327-5990
 開設時間: (平日) 8:30~19:00、(土日祝日) 8:30~17:15

簡単なことでしたら、橋北地区市民センター(☎331-3787)でも相談受付けますのでお電話ください。

せいねんこうけんせいど 成年後見制度について

「成年後見制度のように自分の権利を他の人が持つまではしなくて良いけど、認知症等でお金や生活に必要な書類の管理が心配だから他の人に手伝ってほしい」といった方には、「日常生活自立支援事業」という事業があります。日常生活自立支援事業では金銭の管理や料金支払い、契約書類等の確認を担当の支援員と一緒に手伝ってくれます。事業の利用相談や詳しい説明は四日市市社会福祉協議会で受付けています。

在介走ってます!!

たいじょうほうしん
◎**带状疱疹**

最近、带状疱疹の相談が多くなっています。
带状疱疹とは、子どもの頃に罹患した水痘、すなわち水疱瘡のウイルスが再活性化することで発症する病気で、多忙で疲れているときほど発症しやすいと言われています。
放っておくと重症化し「带状疱疹後神経痛」という症状に進行することもありますので早めの治療が必須です。十分に休息をとることを心がけましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

7月9日(金) 10:00~11:00 市民センター
レクリエーションで介護予防
7月30日(金) 13:30~14:30 橋北楽々館
運動して介護予防

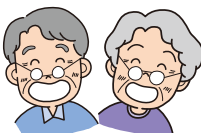
マスク着用、お茶などの水分をお持ちください。新型コロナウイルス感染者増加に伴い、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

ニコニコ茶屋

ニコニコ茶屋の参加について

多くの方に利用していただいています。
また月1回開催の、わちゃ²と、にじいるカフェも実施しています。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	休日	ニコニコ茶屋	ニコニコカフェ	第三土曜日 にじいるカフェ

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 昼食付
利用料:500円

ニコニコカフェ モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)

対象者:要支援1、2、事業対象者の方です。

◎わちゃ²は、毎月第4火曜日に開催します 時間10時から

◎にじいるカフェ(認知症カフェ)は、第3土曜日

時間10時から12時まで

問合せ先 NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

SDGs(エスディー・ジーズ)って何ですか?



最近よく耳にしたり、「いろんな色が施された丸いマーク」を見ることがあります。これは一体なんのこたなのでしょうか?
SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。そもそもどう発音するかというと、SDGs(エス・ディー・ジーズ)です。時々エス・ディー・ジー・エスと読まれる方がいらっしゃるのですが、最後はGoals(ゴールズ)の略です。
貧困や不平等、気候変動、環境劣化、繁栄、平和と公正など、私たちが直面するグローバルな諸課題の解決をめざします。SDGsの目標は17の項目に分かれて相互に関連しています。誰一人置き去りにしないために、2030年までに各目標・ターゲットを達成することが重要です。
次号から、17の項目ごとに、かわらばんのシリーズ記事としてご案内するようにいたします。



やさいごよみ

7月の野菜・青紫蘇(Perilla)



「青じそ」は別名「大葉」とも呼ばれる「緑色のしその葉」です。

葉のフチに細かい切れ込みが入っていて、先端がとがった卵形で長さは10cmほど。葉の表面に縮みのある「ちりめん青じそ(青ちりめん)」や、表が緑色で裏面が赤紫色の「カタメンジソ」という種類もあります。

青じその大きな特徴は清涼感のある香りです。これは「ペリラルデヒド」という精油成分によるもので、食欲増進や腐敗防止、発汗などの作用があるとされます。

なお、しそには赤紫色をした「赤じそ」もありますが、青じそは赤じその変種として誕生しました。おもな産地は愛知県や茨城県などです。旬は夏ですが、施設栽培で作られたものが周年出回ります。

認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。

